



Pohled na Čelkovice z Parkán 32



Žižkovo náměstí z věže Děkanského kostela 3



Rybník Jordán 14



Kotnov 24



Táborská radnice 3



Most Antonína Švehly 25

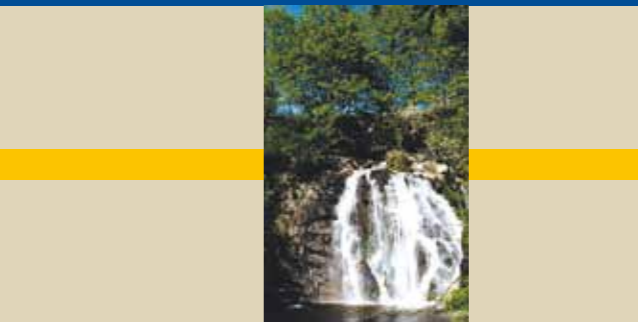


Trasa okruhu prochází i tábořskou zelení 31

Autorky okruhu a původního popisu: Běla Dvořáková, Věra Řeháčková  
 Text © KČT Tábor  
 Foto © Karel Charvát, Ing. Richard Černý  
 Ortofotomapa 2008 © GEODIS  
 Grafická úprava M&D studio Tábor  
 Vydal Klub českých turistů Tábor v roce 2010 v nakladatelství OSSIS Tábor.  
 Vydání 2., upravené.

Reprodukce a použití díla nebo jakékoli jeho části jakoukoli formou jsou možné pouze s předchozím písemným souhlasem KČT Tábor.

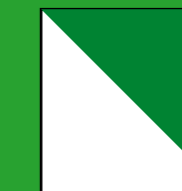
<http://www.kct-tabor.cz>



ISBN 978-80-86659-20-6



## TÁBORSKÝ ZDRAVOTNÍ A NAUČNÝ OKRUH



# TÁBORSKO



## Úvodem

Táborský zdravotní a naučný okruh byl poprvé vyznačen již v roce 1978. Navázal tehdy na místní turistickou specialitu – vycházkový okruh nazvaný „Táborské schody a vody s kyslíkovou sprchou“, značený nikoli běžným turistickým značením, ale spartakiádním „panáčkem“. O vznik tohoto okruhu se zasloužily dvě cvičitelky turistického oddílu – Běla Dvořáková a Věra Řeháčková.

Okruh od svého vzniku prošel několika změnami. Na mapce můžete porovnat jeho původní a současnou trasu. V roce 1978 byl také do okruhu zahrnut zdravotní aspekt. Po výstupu do strmého svahu v závěru trasy si můžete pomoci měření tepu a přiložené tabulky snadno spočítat, kolik litrů kyslíku protéklo Vašimi plicemi a kolik litrů krve vypumpoval Váš srdeční sval. Zdravotní aspekt není bezúčelný. Náš organismus potřebuje stálý přísun kyslíku a nejlépe jej načerpáme při intenzivním pohybu, tedy také při usilovné chůzi.

Teď už ale neváhejte a vydejte se po stopách táborské historie a památek. Celý okruh je značen zeleno-bílým „psaničkem“ místního značení. Jeho prožití trvá podle kondice mezi 45 a 75 minutami. Nechcete-li si změřit zmíněné zdravotní údaje, můžete trasu absolvovat samozřejmě i v opačném směru.



Socha Jana Žižky a věž Děkanského kostela 2

### Popis okruhu a památek

Východním místem okruhu je Žižkovo náměstí. Přibližně uprostřed náměstí stojí kašna z roku 1568 1 se soškou, kolem níž se vedou dohady, koho vlastně zobrazuje. Rytíře Rolanda, městského zbrojnoše Koudelku, nebo někoho docela jiného? Náš popis Vám neodpoví. Sami si také odpovězte na otázku, zda ne daleko stojící pomník Jana Žižky z Trocnova od sochaře Josefa Strachovského zobrazuje vojevůdce slavného husitského vojska, nebo vůdce tlupy raubířů a lapků. S oběma názory na nejslavnější historii Tábora se můžete setkat.

Žižkovo náměstí nabízí velkou plejádu budov postavených v různých historických obdobích a stavebních slozích. Pozůstatků po husitských dobách ale na náměstí mnoho nenaleznete. Kostel 2 i radnice 3 jsou až z pozdější doby – konce 15. a začátku 16. století – a jsou postaveny ve stylu pozdní gotiky. Také historické, a v posledních letech opravené, domy jako Škochův, Ctiborův, U Lichviců, U Božího oka, jsou mladší. Právě kolem domu U Božího oka 4, jehož přízemí obývá již řadu let příjemná cukrárna, se vydáte na cestu. Vejdete do Pražské ulice. Její pravé straně dominuje Stárkův dům 5. Také levou stranu lemují cenné historické domy. Jmenujme např. Kostnický dům 6 (tento název však získal až v roce 1994 na počest 10 let partnerství obou měst), nebo dům Albrechta pekaře 7 se zazděnou dělovou koulí, která má symbolizovat dobývání (bohužel nakonec úspěšné) Tábora Švédy v roce 1648.

V rozšíření ulice vpravo je na domě pamětní deska táborského historika prof. Martina Koláře, na protější straně je do někdejší Gausovy bašty včleněný dům s antikvariátem a galerií Bastion 8. Pokračujete k divadlu Oskara Nedbala, 9 které je jedinečným divadelním stánkem se dvěma hledišti postavenými v pravém úhlu proti společnému jevišti.

Přehledem od divadla Žižkovou ulicí můžete spatřit budovu Střelnice 10, někdejší a snad i budoucí společenské a kulturní srdce města, která byla postavena v r. 1893. Kousek za ní je Vodárenská věž 11 z roku 1502. Do fasády domu naproti divadlu 12 jsou vsazeny dvě pamětní desky: budovatelům Nových bran a skladatele Oskara Nedbala, který se zde narodil.

Od divadla pokračujte v přímém směru Palackého ulicí na Křižkovo náměstí. Za poslední budovou odbočíte vlevo, sejdete 7 schodů a vpravo se Vám ukáže budova gymnázia (někdejší reálka z r. 1906) 13. Z tohoto pohledu ji ovšem zčásti stíní památná lípa.

Po levém chodníku, nad kterým jsou obnovené Střelnické schody, přijdete na Jordánskou hráz. Jordán 14 je údajně nejstarší údolní nádrží ve střední Evropě. Vznikl přehrazením Košinského potoka už v roce 1492. Má plochu 50 ha a největší hloubku 16 m. Plavou v něm velcí sumci, v zimě je útočištěm pro labutě. Potok vytékající z Jordánu a ústící do Lužnice nese jméno Tisemnický. Vlevo pod hrází jsou tenisové kurty a štičí líheň 15.

Na konci hráze sestoupíte vlevo po 121 nově vybudovaných schodech. Jsou nízké a nečiní potíže ani v opačném směru při stoupání. Přijdete k upatí jordánského vodopádu 16 vysokého 18 m, jehož podoba je v závislosti na množství vody vytékající z Jordánu velmi proměnlivá – od tenkých praménků až po bouřící vodní smřšť.

Od vodopádu vystoupáte poměrně strmou ulicí k budově tzv. Přehořovky 17. Zde můžete na chvilku oddechnout a svůj zrak věnovat pohledům na nedávno opravený, dříve opomíjený kout města – Tržní náměstí a pod ním ležící Velký šanc. Kolem Přehořovky pak vejdete do Holečkových sadů, založených r. 1832, po jejichž horním okraji půjdete kolem hradeb k baště Převrátlice 18 a k další baště, kde odbočíte vlevo po 38 schodech vzhůru a Mariánskou brankou 19 vejdete na náměstí Mikuláše z Husí. Vpravo je Filipovský dům 20 ve kterém je dnes soukromá veterinární ordinace, ale kdysi zde bývala první táborská nemocnice. Vpravo na náměstí je bývalý klášter 21, později věznice. Dnes zde má sídlo ředitelství Husitského muzea. Klášterní kostel z r. 1666 bývá otevřen jen při výjimečných příležitostech. Vedle je budova základní školy 22 (někdejšího gymnázia z roku 1862, v němž studovali takoví velikáni, jako spisovatelé V. Kaplický, J. Holeček, či skladatel O. Nedbal).

Kolem budovy školy sestoupíte Filipovskou ulicí na okraj Holečkových sadů k ozubi hradeb, odkud je snad nejhezčí pohled na Kotnov, les Pintovku a zahrady pod hradbami 23. Po krátkém oddechu a potěšení oka (či obou) se vrátíte několik metrů a odbočíte vpravo do Růžové ulice. Projdete ji až do Klokot-

ské ulice, vedoucí ze Žižkova náměstí. Zde zabočíte vpravo a po pár krocích přijdete k vile Libuše. Před ní odbočují vpravo dolů schody, po nichž vede zelená „pásová“ turistická značka.

*Malé intermezzo: Tudy původně vedla i trasa popisovaného okruhu. Sestoupil po schodech a za posledním stavením zatočil vlevo opět po schodech dolů ke Ctiborovu mlýnu. Dnes lze tuto trasu doporučit jen romantickým povahám a jen na vlastní nebezpečí. Schody vedoucí ke Ctiborovu mlýnu jsou totiž již několik let ve velmi špatném stavu. Přesto, podstoupíte-li jisté riziko, objevíte jedno z nejromantičtějších míst Tábora. Kolem poněkud zanedbaného Ctiborova mlýna přijdete do malebného údolí Tisemnického potoka. Krátce vystoupáte a ulicemi vilové čtvrti se dostanete k mostu Antonína Švehly na trasu současného okruhu.*

Ale zpět do Klokotské ulice k vile Libuše. Trasa okruhu pokračuje nyní Klokotskou ulicí dále pod Bechyňskou branou, která je součástí hradu Kotnov 24. Zde můžete navštívit expozici Husitského muzea a vyhlídkovou věž. Pokračujte dolů Bechyňskou ulicí k mostu Antonína Švehly 25. Byl postaven v letech 1934-35, má jediný železobetonový oblouk a klene se asi tři desítky metrů nad hladinou Lužnice. Tento na první pohled tučový most je však unikátní tím, že se jeho konstruktéři museli vyrovnat s rozdílnou nadmořskou výškou obou zhlaví. Proto byl most, jako první ve střední Evropě, postaven se sklonem vozovky 5 %. Je z něho hezký pohled do údolí Lužnice a na barokní poutní kostel v Klokotech 26.

Přejdete přes most a hned za ním sestoupíte vlevo dolů po 134 schodech ke kapličce u studánky Eleonora 27 a po dalších 9 schodech k řece Lužnici. Voda ve studánce je údajně mírně radioaktivní. Zde je také nejnižší bod okruhu: 385 metrů nad mořem. Od studánky půjdete podél řeky k hotelu Lázně 28 (skutečně zde kdysi byly lázně) a po nábřeží v Čelkovicích přijdete k Čelkovickému mostu. Přejdete jej a kolem hospody U Boučků vystoupáte po 22 schodech k přírodní památce Granátová skála 29 – mohutnému skalnímu bloku s pozůstatky granátů (tedy drahokamů, nikoli zbraní).

Chcete-li si změřit svou kondici a množství kyslíku a krve, která během zátěže proteče Vaším oběhovým systémem, nabízíme Vám nyní test, který pro tento okruh vypracoval v r. 1978 tehdejší primář Ústavu tělovýchovného lékařství v Novém Městě na Moravě MUDr. Karel Daněk, CSc.

U Granátové skály se podívejte na hodinky a zapamatujte si čas. Nyní co nejrychleji vystoupejte (chůzí, nikoli během!) po 114 schodech vzhůru ke kostelu sv. Filipa a Jakuba 30 (zřejmě nejstaršímu táborskému kostelu, zmínka o něm je již z r. 1388). Kolem r. 1750 byl přestavěn do současné barokní podoby, nyní často slouží jako jedinečná koncertní síň. Okolo kostela se rozprostírá park 31, někdejší starý táborský hřbitov, v němž je pochován např. Josef Němec, manžel Boženy Němcové. Trasa okruhu ale park míjí a vystoupá na Parkány. Zde si znovu poznamenejte čas, spočtete dobu výstupu a změřte počet tepů za 10 vteřin. Vedle uvedená tabulka udává příjem kyslíku na každý kilogram tělesné hmotnosti za 1 minutu.

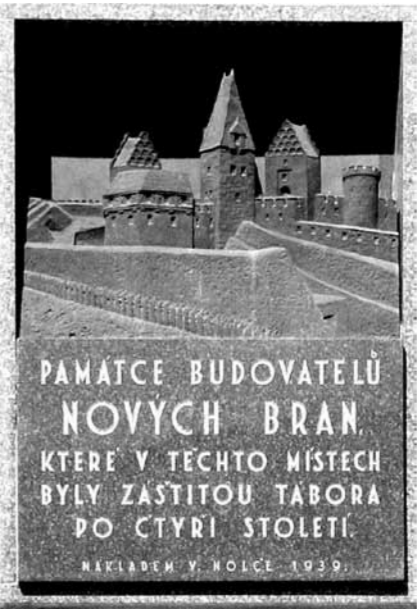
Docílený příjem kyslíku vydělte počtem tepů za 10 vteřin. Zjistili jste tak množství krve (v mililitrech), které Vaše srdce přisune každým tepem každému kg Vašeho těla. Je to údaj odpovídající síle Vašeho srdečního svalu. Pro muže by měla vyjít hodnota minimálně 1,2, pro ženy alespoň 1,0.

Příklad výpočtu: výstup Vám trval 5 minut, na konci výstupu jste si naměřili 16 tepů za 10 vteřin; 24 : 16 = 1,5.

Do cíle okruhu nyní zbývá už jen pár desítek metrů. Po krátkém oddechu pokračujte vpravo po Parkánech kolem nedávno rekonstruovaného areálu



Bechyňská brána 24



Pamětní deska budovatelů Nových bran 12

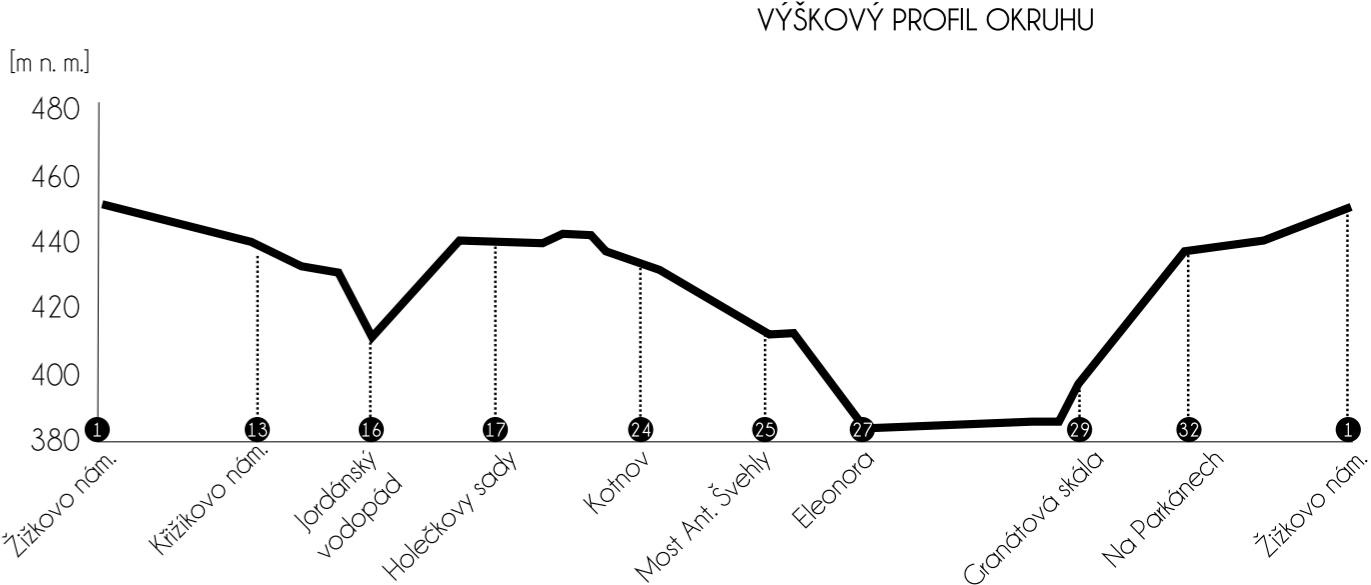


Pražská ulice 6 7

Kotnova k rozcestníku u zprava ústících schodů. Zde okruh opouští Parkány a zatáčí vlevo někdejší Čelkovickou brankou 32 do Koželužské ulice. Přetne Kotnovskou ulicí a zanedlouho se vrátí na Žižkovo náměstí.

Zdolali jste asi 4 km s převýšením 105 m, při tom jste překonali 463 schodů (v popsaném směru 275 dolů a 188 nahoru), shlédli několik táborských památek a opatřili přísun kyslíku pro svůj organismus.

Pravidelné akce KČT:	
Pochod <b>Praha – Prčice, ale i od jinud</b> třetí květnová sobota (sobota mezi 15. – 21. 5.)	
Pochod <b>Husitským krajem</b> druhá sobota po pochodu Praha - Prčice (sobota mezi 29. 5. a 4. 6.)	
Pochod <b>Běží líška k Táboru</b> neděle po pochodu Husitským krajem (neděle mezi 30. 5. a 5. 6.)	
<b>Svatováclavský výšlap</b> 28. 9.	
Pochod <b>Od Tábora až k nám</b> první neděle po 1. říjnu (neděle mezi 2. – 8. 10.)	
Záznamníky oblastních turistických odznaků	
<b>Krajem kalicha Jihočeská Lužnice Dolnorakouský Lainsitz</b>	
si můžete vyzvednout na adrese: KČT Tábor, Fügnerova 822, 390 02 Tábor	



Čas výstupu (min.)	2:10	2:40	3:00	3:30	4:00	5:00	6:00	8:00	10:00
příjem kyslíku (ml)	48	40	37	30	27	24	20	15	12